



## دستورالعمل اجرایی

مشارکت تیم پزشک خانواده در برنامه ملی خودمراقبتی

(براساس بسته خدمت خودمراقبتی)

نسخه ۱

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

مرکز مدیریت شبکه (گروه پزشک خانواده)

تهیه و تدوین:

دکتر فاطمه سربندی

دکتر اتوسا سلیمانیان

دکتر بابک فرخی

دکتر معصومه ابراهیمی توانی

زیر نظر:

دکتر ناصر کلانتری

دکتر شهرام رفیعی فر

## مقدمه:

با گذار بیماری‌ها از واگیر به غیر واگیر و حرکت از درمان قطعی بیماری‌ها به مراقبت مادام‌العمر، نقش مردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن، مدیریت ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن و حاد روز به روز در حال افزایش است به گونه‌ای که طبق برآوردهای ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت‌ها از جنس خودمراقبتی است.

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

حیطه‌های خودمراقبتی شامل ارتقای سلامت، اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری، خودارزیابی، حفظ سلامت، مشارکت در درمان و توان بخشی است.

خودمراقبتی موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات (نیاز کمتر به مشاوره ارابه دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی) و نیز کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود (در انگلستان: کاهش ویزیت پزشکان عمومی تا ۴۰ درصد، کاهش ویزیت‌های سرپایی تا ۱۷ درصد، کاهش ویزیت‌های بعدی بیماری‌ها تا ۵۰ درصد، کاهش بستری شدن در بیمارستان تا ۵۰ درصد، کاهش طول دوره اقامت بیمار در بیمارستان تا ۵۰ درصد، کاهش یا تعدیل مصرف داروها و کاهش روزهای غیبت از کار تا ۵۰ درصد گزارش شده است).

شواهد متقن، نشان از آن دارند که با ترویج خودمراقبتی به عنوان یک رویکرد سلامت متکی بر مردم، می‌توان پیش‌بینی صرفه‌جویی ۷ درصدی را در هزینه‌ها شاهد بود. این صرفه‌جویی‌ها، هزینه‌های مراقبت‌های سطوح پایه و تخصصی و همچنین پذیرش برنامه‌ریزی شده و بدون برنامه بیماران و پذیرش‌های سرپایی را کاهش می‌دهد. در انگلستان، ارزش مالی این صرفه‌جویی ۷ درصدی معادل ۴.۴ میلیارد پوند است. البته شواهد دیگری هم هستند که گرچه خیلی واقع‌بینانه نیستند اما از ظرفیت صرفه‌جویی ۲۰ درصدی با اجرای رویکرد سلامت متکی بر مردم، خبر می‌دهند.

در برنامه تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی برای اجرا ابلاغ گردید. لذا در این راستا انتظار دارد که معاون محترم بهداشتی با همکاری کارشناسان ذیربط از طریق تشکیل جلسات و کارگاه‌های آموزشی، گردآوری اطلاعات و تهیه پسخورندهای لازم جهت اجرای موثر برنامه، اقدامات لازم را به عمل آورند.

## تعریف واژه:

### سفیر سلامت:

سفیر سلامت فردی است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را برعهده دارد.

### سفیر سلامت افتخاری:

فردی است که علاوه بر خانوار خود، چند خانوار بدون سفیر سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد.

### خودباری

فرآیندی خودجوش و شامل افرادی است که مشکل یا آرمانی مشابه دارند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا سلامت‌شان ارتقا یابد، از تأثیر بیماری و آسیب کاسته شود و تا حد امکان افراد به زندگی سالم و طبیعی خود بازگردانند.

### سازمان‌های حامی سلامت

سازمان‌های حامی سلامت شامل محل کار، سازمان، مدرسه، دانشگاه که دارای شورای ارتقای سلامت بوده و برنامه‌های ارتقای سلامت را تدوین و اجرا کرده باشند.

### شوراهای شهری / روستایی و شورایی حامی سلامت

شوراهای شهری / روستایی و شورایی حامی سلامت شامل شوراهای شهری / روستایی و شورایی که اعضای آن دوره‌ی برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی را گذرانده باشند و برنامه‌های ارتقای سلامت جامعه تدوین و اجرا کرده باشند.

### پزشک خانواده

پزشک خانواده فردی است که دارای حداقل مدرک دکترای حرفه‌ای پزشکی و مجوز معتبر کار پزشکی است و عهده‌دار خدمات پزشکی سطح اول در مناطق روستایی و شهرهای زیر بیست هزار نفر است و از طریق عقد قرارداد با سیستم بهداشتی درمانی در مراکز بهداشتی درمانی مجری برنامه پزشک خانواده با شرح وظایف مشخص براساس بسته خدمات سلامت به ارائه خدمت می‌پردازد.

### تیم سلامت

گروهی از صاحبان دانش و مهارت در حوزه خدمات بهداشتی درمانی شامل: پزشک، دندانپزشک، کاردان یا کارشناس مامائی، پرستاری، بهداشت خانواده، مبارزه با بیماری‌ها، بهداشت محیط و حرفه‌ای، علوم آزمایشگاهی، رادیولوژی، بهداشتکار دهان و دندان و بهورز که با مدیریت پزشک خانواده بسته‌ی خدمات سطح اول را در اختیار جامعه تعریف شده قرار می‌دهند.

### اجرای برنامه ملی خودمراقبتی

مجری اصلی این برنامه در سطح دانشگاه، شهرستان و مراکز ارائه دهنده خدمت به ترتیب کارشناسان گروه، واحد آموزش و ارتقای سلامت و کارشناسان مراقب سلامت خانواده و بهورزان هستند.

همکاران اجرایی این برنامه، در سطح دانشگاه، شهرستان و مراکز ارائه دهنده خدمت به ترتیب مدیران گروه گسترش و کارشناسان مسوول دانشگاهی برنامه پزشک خانواده، کارشناسان شهرستانی برنامه پزشک خانواده، پزشکان خانواده و تیم سلامت هستند.

جدول زمان بندی نحوه مشارکت پزشکان خانواده در برنامه ملی خودمراقبتی

ردیف	نوع فعالیت	هدف	مسوول اجرا	زمان اجرا
۱	برگزاری جلسه توجیهی با مسؤولین سطح دانشگاهی	آشنایی با برنامه ملی خودمراقبتی و جلب حمایت از برنامه	مدیر گروه/ کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه با همکاری مدیر گروه شبکه و کارشناس مسؤول برنامه پزشک خانواده	نیمه دوم تیر ماه ۹۵
۲	برگزاری کارگاه توجیهی- آموزشی یک روزه	آموزش مدیران شبکه ها و کارشناسان مسؤول رده شهرستانی برنامه پزشک خانواده	مدیر گروه/ کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه با همکاری مدیر گروه شبکه/ کارشناس مسؤول برنامه پزشک خانواده	نیمه دوم تیر ماه ۹۵
۳	تشکیل جلسه توجیهی با مرکز بهداشت شهرستان	توجیه و جلب حمایت از برنامه	کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان با همکاری کارشناس شهرستانی برنامه پزشک خانواده	نیمه اول مرداد ماه ۹۵
۴	برگزاری کارگاه آموزشی یک روزه	آموزش پزشکان خانواده	مدیر گروه/ کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه با همکاری کارشناس شهرستانی برنامه پزشک خانواده	نیمه اول مرداد ماه ۹۵
۵	برگزاری کارگاه آموزشی یک روزه	آموزش تیم سلامت	کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان با همکاری کارشناس شهرستانی برنامه پزشک خانواده	نیمه دوم مرداد ماه ۹۵
۶	پیگیری برگزاری کارگاه آموزشی در سطح دانشگاه	ارزشیابی کارگاه	مدیر گروه/ کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه با همکاری مدیر گروه شبکه / کارشناس مسؤول دانشگاهی برنامه پزشک خانواده	تیر الی اسفند ماه ۹۵
۷	پیگیری برگزاری کارگاه آموزشی در سطح شهرستان	ارزشیابی کارگاه	کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان با همکاری کارشناس شهرستانی برنامه پزشک خانواده	تیر الی اسفند ماه ۹۵
۸	تهیه گزارش های اجرایی برنامه در مراکز و پایگاه های ارائه دهنده خدمت و سطح شهرستان (مطابق دستورالعمل) و ارسال به سطح بالاتر	ارزشیابی برنامه	پزشکان خانواده، تیم سلامت و کارشناس مراقب سلامت ناظر در مراکز ارائه دهنده خدمت	تیر الی اسفند ماه ۹۵
۹	بررسی، جمع بندی و ارسال گزارش های اجرایی برنامه	تهیه و گزارش نتایج به صورت فصلی دفتر آموزش و ارتقای سلامت و مرکز توسعه شبکه	مدیر گروه/ کارشناس مسؤول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه با همکاری مدیر گروه شبکه/ کارشناس مسؤول برنامه پزشک خانواده	تیر الی اسفند ماه ۹۵

## انتظارات از پزشکان خانواده و تیم سلامت در برنامه ترویج خودمراقبتی

<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرکت در دوره‌های آموزشی خودمراقبتی شامل راهنماهای ملی خودمراقبتی، برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی در شوراها و برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی در محل کار</li> <li>- مدیریت توانمندسازی خانوارهای تحت پوشش از طریق آموزش سفیران سلامت</li> <li>- همکاری در برگزاری کارگاه آموزشی در سازمان‌ها و شوراهای شهری/روستایی و شوراییاری‌ها</li> <li>- همکاری در تهیه گزارش اجرای برنامه</li> </ul>	پزشک خانواده
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرکت در دوره‌های آموزشی خودمراقبتی شامل راهنماهای ملی خودمراقبتی، برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی در شوراها و برنامه‌ریزی عملیاتی مشارکتی در محل کار</li> <li>- همکاری در شناسایی خانوارهای فاقد سفیر سلامت</li> <li>- همکاری در برگزاری دوره‌های آموزشی برای سفیران سلامت</li> <li>- همکاری در تشویق سفیران سلامت برای عضویت در گروه‌های خودیار</li> <li>- همکاری در تشکیل گروه‌های خودیار</li> <li>- همکاری در برگزاری کارگاه آموزشی در سازمان‌ها و شوراهای شهری/روستایی و شوراییاری‌ها</li> <li>- همکاری در تهیه گزارش اجرای برنامه</li> </ul>	ماما
<ul style="list-style-type: none"> <li>- هماهنگی اجرایی برگزاری آموزش های گروهی سفیران سلامت</li> <li>- هماهنگی اجرایی برگزاری جلسات آموزشی برای سازمان‌ها و شوراهای شهری/روستایی و شوراییاری‌ها</li> <li>- هماهنگی و تامین بسته های آموزشی مورد نیاز سفیران سلامت</li> <li>- تهیه آمار و اطلاعات اجرای برنامه</li> <li>- تهیه و ارائه گزارش اجرای برنامه به سطوح بالاتر</li> <li>- دریافت پسخوراند اجرای برنامه از سطوح بالاتر و اصلاح اجرای برنامه</li> </ul>	کارشناس مراقب ناظر
<ul style="list-style-type: none"> <li>- طبق دستورعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی</li> </ul>	به‌ررز

فرم شماره ۱: سطح مرکز بهداشتی درمانی

فرم گزارش فصلی

نام مرکز بهداشتی درمانی:							ردیف
ماه:			سال:				
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
تعداد خانوارهای فاقد سفیر سلامت شناسایی شده تحت پوشش مرکز	تعداد سفیران سلامت آموزش دیده تحت پوشش مرکز	تعداد کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در مدارس	تعداد کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در سازمان‌ها	تعداد کارگاه‌های آموزشی برای برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در شوراهای شهری و شوراییاری	تعداد افراد معرفی شده برای عضویت در گروه‌های خودیار	تعداد گروه‌های خودیار تشکیل شده تحت پوشش مرکز	
							جمع

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس مراقب سلامت ناظر:

نام و نام خانوادگی و امضای پزشک خانواده:

## دستورالعمل تکمیل فرم شماره ۱: (مرکز بهداشتی درمانی)

این فرم توسط کارشناس مراقب سلامت ناظر مرکز بهداشتی درمانی تکمیل می شود و پس از تایید و امضای پزشک خانواده به صورت فصلی به سطح شهرستان ارسال می گردد.

در قسمت بالای فرم نام مرکز بهداشتی درمانی، ماه و سال درج می شود.

در ستون شماره ۱: تعداد خانوارهای فاقد سفیر سلامت شناسایی شده تحت پوشش مرکز، نوشته می شود.

در ستون شماره ۲: تعداد سفیران سلامت تحت پوشش مرکز که آموزش دیده اند، نوشته می شود.

در ستون شماره ۳: تعداد کارگاه های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در مدارس، نوشته می شود.

در ستون شماره ۴: تعداد کارگاه های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در سازمان ها، نوشته می شود.

در ستون شماره ۵: تعداد کارگاه های آموزشی برگزار شده برای شوراهای اسلامی شوراهای شهری / روستایی و شورایی، نوشته می شود.

در ستون شماره ۶: تعداد افراد معرفی شده برای عضویت در گروه های خودیار، نوشته می شود.

در ستون شماره ۷: تعداد گروه های خودیار تشکیل شده تحت پوشش مرکز، نوشته می شود.



فرم شماره ۲: سطح شهرستان

فرم گزارش فصلی

ردیف	نام دانشکده/ دانشگاه:	نام شهرستان:	سه ماهه:	سال:
۱	۲	۳	۴	۵
نام مراکز بهداشتی درمانی	تعداد کل خانوارهای فاقد سفیر سلامت شناسایی شده تحت پوشش مرکز	تعداد کل سفیران سلامت آموزش دیده تحت پوشش مرکز	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در مدارس	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در سازمان‌ها
تعداد کل گروه‌های خودیار تشکیل شده تحت پوشش مرکز	تعداد کل افراد معرفی شده برای عضویت در گروه‌های خودیار	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای شهری/ روستایی و شورایی	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای شهری/ روستایی و شورایی	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای شهری/ روستایی و شورایی
جمع				

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس پزشک خانواده شهرستان:

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت شهرستان:

نام و نام خانوادگی و امضای رییس مرکز بهداشت شهرستان:

## دستورالعمل تکمیل فرم شماره ۲: ( سطح شهرستان)

در قسمت بالای فرم نام دانشکده / دانشگاه، نام شهرستان، سه ماهه (اول، دوم، سوم، چهارم) و سال درج می شود.

در ستون شماره ۱: نام مراکز بهداشتی درمانی تحت پوشش هر شهرستان نوشته می شود.

ستون های ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ با استفاده از جمع مراکز بهداشتی درمانی با عنوان مشابه فرم ۲ تکمیل می گردد.

لازم به ذکر است فرم شماره ۲ پس از تکمیل و امضای کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت و کارشناس برنامه پزشک

خانواده شهرستان و به امضای رییس مرکز بهداشت شهرستان رسیده و به صورت فصلی به سطح دانشکده / دانشگاه ارسال

می گردد.

فرم شماره ۳: (سطح دانشکده / دانشگاه)

فرم گزارش فصلی

نام دانشکده/ دانشگاه:		سه ماهه:			سال:			ردیف
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	
نام شهرستان	تعداد کل خانوارهای فاقد سفیر سلامت شناسایی شده تحت پوشش مرکز	تعداد کل سفیران سلامت آموزش دیده تحت پوشش مرکز	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در مدارس	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در سازمان‌ها	تعداد کل کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای شهری / روستایی و شورایی	تعداد کل سفیران سلامت معرفی شده برای عضویت در گروه‌های خودیار	تعداد کل گروه‌های خودیار تشکیل شده تحت پوشش مرکز	
								جمع

نام و نام خانوادگی مدیر گروه شبکه/ کارشناس مسوول برنامه پزشک خانواده دانشکده/ دانشگاه:

نام و نام خانوادگی مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه:

### دستورالعمل تکمیل فرم شماره ۳: ( سطح دانشکده / دانشگاه)

در قسمت بالای فرم نام دانشکده / دانشگاه، سه ماهه (اول، دوم، سوم، چهارم) و سال درج می‌شود.

در ستون شماره ۱: نام شهرستان‌های تحت پوشش هر دانشکده / دانشگاه نوشته می‌شود.

ستون‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ با استفاده از جمع شهرستان‌ها با عنوان مشابه فرم ۳ تکمیل می‌گردد.

لازم به ذکر است فرم شماره ۳ پس از تکمیل مدیر گروه / کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت و کارشناس برنامه

پزشک خانواده دانشکده / دانشگاه همراه با نامه اداری و به صورت اتوماسیون به صورت فصلی همراه با فرم شماره ۴ به سطح

ملی ارسال می‌گردد.

لازم به ذکر است نرم افزاری جهت ورود اطلاعات این فرم در حال طراحی می باشد که تا تهیه این نرم افزار اطلاعات به

همراه فایل اکسل به مرکز مدیریت شبکه و دفتر آموزش و ارتقای سلامت ارسال گردد.

فرم شماره ۴: گزارش فصلی مشارکت پزشکان خانواده در برنامه ملی خودمراقبتی

دانشکده/ دانشگاه:

سه ماهه:

سال:

ردیف	عنوان شاخص	کمیت شاخص
۱	درصد کارشناسان پزشک خانواده آموزش دیده در زمینه برنامه ملی خودمراقبتی	
۲	تعداد خانوارهای فاقد سفیر سلامت شناسایی شده توسط تحت پوشش مرکز	
۳	تعداد سفیران سلامت آموزش دیده در زمینه برنامه ملی خودمراقبتی	
۴	درصد خانوارهای دارای سفیر سلامت	
۵	تعداد کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای ارتقای سلامت تشکیل شده در سازمان‌ها	
۶	درصد مدارس حامی سلامت	
۷	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی سازمانی	
۸	تعداد کارگاه‌های آموزشی برگزار شده برای شوراهای شهری/ روستایی و شوراییاری	
۹	درصد پوشش برنامه خودمراقبتی اجتماعی	
۱۰	تعداد افراد معرفی شده برای عضویت در گروه‌های خودیار	
۱۱	تعداد گروه‌های خودیار تشکیل شده تحت پوشش مرکز	

نام و نام خانوادگی مدیر گروه/ کارشناس مسوول آموزش و ارتقای سلامت:

نام و نام خانوادگی مدیر گروه شبکه/ کارشناس مسوول دانشگاهی برنامه پزشک خانواده:

## پایش و ارزشیابی:

- ضروری است جهت تمامی افرادی که دوره‌های آموزشی را دیده‌اند گواهی گذراندن دوره با امضای معاون بهداشتی صادر گردد و ترجیحا برای این آموزش‌ها کد آموزشی گذراندن دوره از معاونت آموزشی دانشگاه دریافت گردد.
- همچنین ضروری است لیست حضور و غیاب شرکت کنندگان در جلسات آموزشی تکمیل گردد. این لیست باید شامل نام و نام خانوادگی افراد شرکت کننده، سن، جنس، سطح سواد، شماره تماس، امضا، تاریخ، نام و سمت فرد آموزش دهنده باشد.